

La méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents le 23 novembre 2024



Jean-Philippe Lachaux, Pr. Grégory Michel, Jeanne Siaud-Facchin et Eline Snel pour une après-midi de conférences intitulée « La méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents : pourquoi, comment ? »

Date et heure

Samedi 23 novembre 2024 de 14h à 18h30

Lieu

Salle Asiem, 6 rue Albert de Lapparent, 75007 Paris (métro Ségur ou Cambronne) ou en direct sur Internet



Inscriptions

Détails et réservation [ici](#)

Présentation de la rencontre

A l'occasion de l'anniversaire des dix ans de l'association [Enfance et Attention](#), consacrée à la méditation de pleine conscience (mindfulness) pour les enfants et les adolescents, des conférences et une table ronde réuniront des intervenant.e.s de premier plan, parmi les meilleur.e.s spécialistes et chercheurs sur le sujet. Des témoignages filmés d'enseignant.e.s seront également présentés.

Enfance et Attention est une association **reconnue d'intérêt général**. Elle regroupe des praticien.ne.s formé.e.s aux méthodes adaptées aux plus jeunes, autour de trois missions : **Informier - Favoriser la recherche scientifique - Mettre en contact professionnels, parents et institutions**. Les membres de l'association interviennent notamment dans les écoles, en groupes privés et en milieu thérapeutique.



Programme (sous réserve de modifications)

Ouverture des portes à 13h45

- 14h15 - 14h30 Présentation de l'association **Enfance et Attention** : 10 ans d'action en faveur de la pleine conscience pour les enfants et les adolescents
- 14h30 - 15h00 Intervention de **Jean-Philippe Lachaux** : *Attentif, à quoi, comment ? Principes pour une éducation de l'attention en milieu scolaire*
- 15h00 - 16h00 Intervention d'**Eline Snel** : *La pleine conscience dans la parentalité et l'éducation (en anglais avec traduction en français)*
- 16h00 - 16h30 *Pause anniversaire*
- 16h30 - 17h00 Intervention du Professeur **Grégory Michel** : *Effets de la mindfulness sur l'anxiété et le bien-être chez des élèves du CE2 au CM2*
- 17h00 - 17h30 Intervention de **Jeanne Siaud-Facchin** : *Méditation et apprentissages*
- 17h30 - 17h45 **Film témoignages d'enseignant.e.s**
- 17h45 - 18h40 **Table ronde avec les intervenant.e.s**, réponses aux questions du public et conclusion.
- 18h45 - 19h40 *Dédicaces*



Intervenant.e.s

Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherche à l'INSERM et travaille en tant que chercheur en neurosciences au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon. Il se consacre à l'étude des mécanismes neuronaux associés à l'attention.

Jean-Philippe est l'auteur de la bande dessinée à succès "*Les Petites Bulles de l'Attention* - Se concentrer dans un monde de distractions" et de plusieurs livres dont "*Le Cerveau Funambule* - Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux Neurosciences" ou "*L'attention, ça s'apprend ! A la découverte du programme ATOLE*".

Jeanne Siaud-Facchin est psychologue clinicienne, psychothérapeute et fondatrice des centres de psychologie Cogito'Z, elle a aussi créé les programmes de pleine conscience Mindful UP pour les enfants et adolescents.

Jeanne est l'auteure de nombreux ouvrages dont "*Tout est là, juste là* - Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi", et "*Comment la méditation a changé ma vie... Et pourrait bien changer la vôtre !*".

Grégory Michel est professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'Université de Bordeaux, a notamment travaillé plus d'une dizaine d'années à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris en pédopsychiatrie et a été co-directeur de l'équipe « Healthy » à l'Inserm.

Grégory tient une chronique dans la revue Cerveau & Psycho et a publié plus de 90 articles dans des revues nationales et internationales dont "*Effets de la mindfulness sur l'anxiété et le bien-être chez des élèves du CE2 au CM2*".

Eline Snel est thérapeute et fondatrice de l'AMT (Academy for Mindful Teaching), centre de formation pour la Méthode Eline Snel, programme de pleine conscience à destination des enfants et des adolescents.

Eline est l'auteure du best-seller "*Calme et attentif comme une grenouille*" ainsi que des livres "*Proche mais pas trop* - Créer un lien apaisé et complice avec votre ado grâce à la méditation" et "*L'éveil de la petite grenouille* - La méditation pour les parents avec leurs tout petits".

Partenaires



Les Arènes



Initiative
Mindfulness
France

